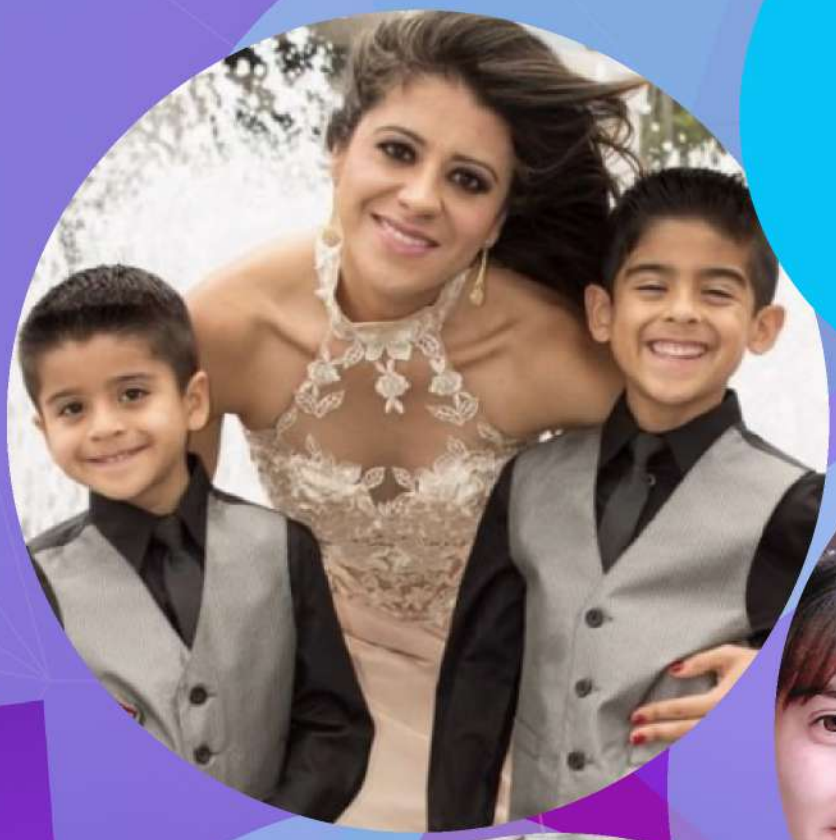
Tú Revista

EVOLUCIONANDO PARA EL ÉXITO

MAYO MAMÁ MUJER



EDICIÓN 05 MAYO 2021

@evolucionandoparaelexito.com

CONTENIDO

DE LA CASA EDITORIAL
POR EVOLUCIONANDO PARA EL ÉXITO 2

MATERNIDAD EN PANDEMIA
POR RAQUEL TANDI 3

CUIDADO CON EL COVID-19 EN LAS SUPERFICIES
POR LYDIA BOSCHETTI 4

¿CÓMO LOGRAR VENTAS?
POR CARLOS GONZÁLEZ 5

RECORDANDO SER MAMÁ, UN REGALO PANDÉMICO
POR LIZBETH GARRIDO 6

BENEFICIOS DE LOS ALIMENTOS DE COLOR ROJO
POR EVOLUCIONANDO PARA EL ÉXITO 7

DESDE QUE SOY MAMÁ MI VIDA CAMBIÓ
POR PAOLA VIVAS 8

Y JESÚS LLORÓ: DESCUBRE EL PODER DEL LIDERAZGO COMPASIVO
POR ANGELA KOHLER 9

DE LA OSCURIDAD A LA LUZ
POR ADRIANA MARIA BERNAL 10

ANUNCIOS - AUSPICIOS
POR EVOLUCIONANDO PARA EL ÉXITO 11

LIMPIANDO MEMORIAS
POR SOFY CATALINA ROSAS DURÁN 12

MAMÁ, CUANDO SANAS, TRANSMITES EL ÉXITO A TUS HIJOS
POR SYLVIA CALERO 13

BELLEZA O ESTÉTICA
POR EMYLI RIERA 14

*Los conceptos vertidos en los artículos son de exclusiva responsabilidad de los autores y no reflejan necesariamente el punto de vista de los editores de la revista.

DE LA CASA EDITORIAL

Desde hace unos días me han recorrido muchos pensamientos sobre cómo cambia la realidad, observo algo más de un año atrás y todo parecía transcurrir sin mayores novedades, claro, nunca te imaginarías que algo "cambiaría el guión", sin embargo, viene a mi mente la fuerte sensación del antes y después. Doce meses atrás surgía una gran incertidumbre sobre qué implicaría vivir la "nueva realidad" propuesta por organizaciones globales y estados en todo el planeta, miles de preguntas siguen quedando sin respuesta hasta ahora pero el flujo de la vida no se detiene. Hemos celebrado días mundiales, conmemorado fechas importantes, han llegado millones de nuevas vidas y han partido muchas otras también, la mayoría de estos momentos se trasladaron a la comunicación virtual y los días empiezan y terminan con un sabor a "el tiempo vuela", definitivamente es notoria la toma de consciencia que muchos vamos vivenciando desde que el mundo entero entró en la consabida emergencia. Y qué vemos claro ahora, quizás que la vida, la Gran Maestra, nos enseña sobre sus ciclos, la temporalidad manifiesta en todo, la importancia de tomar decisiones y las muchas posibilidades de Ser y Estar que cada uno de nosotros tenemos.

Si, la gran lección, me atrevo a decir, **es que tenemos un tiempo determinado por la Naturaleza,** que se escapa de cualquier tipo de control que pretendiéramos tener y que luego de que ese ciclo, desde nuestra visión como protagonistas, termina, continúa para quienes toman la posta aquí en el mundo y en cualquier situación.

Con todo esto cada vez más claro, surgen algunas preguntas, ¿qué estoy dejando para el mundo con mi existencia?, ¿qué cultivo día a día con mis actos e intenciones?, ¿voy a descansar con tranquilidad cada noche luego de lo experimentado en el día?...fijémonos entonces en la profunda importancia de nuestro paso aquí, sabiendo que hay un propósito mayor lleno de pequeños momentos 'tesoro', y esa fortuna es la realmente importante para todos quienes compartimos el vivir.
Es así que, desde éste pequeño gran espacio de, Evolucionando para el éxito - Tú revista, estamos inmensamente agradecidas por la posibilidad que nació, en estos duros tiempos, para abrir las puertas a todas las maravillosas personas que dejan viva su huella de amor y entrega en cada página escrita, y a cada lector que nos honra con su atención, hemos cultivado el terreno, colocado cada semilla y visto el fruto, la cosecha es y será su invaluable presencia.

Para recordar:

Si hemos nacido ha sido por y para algo. Si la vida nos ha provisto es para que sigamos caminando. **Si nuestro corazón sigue latiendo es para seguir entregando.**

MATERNIDAD
EN PANDEMIA

Wow, tengo que reconocer que jamás me hubiera imaginado que me convertiría en madre en plena pandemia mundial. Y tal vez se sorprendan al saber que mí embarazo fue totalmente planificado. Sí, así mismo, y ya les cuento el por qué.
Llevo más de 20 años al lado de mi compañero de vida, mi esposo, y siempre quisimos tener un bebé, sólo que cada uno tenía muchas metas por alcanzar y de común acuerdo decidimos priorizar el logro de esas metas.
Hasta que lo conversamos y ¡por fin lo decidimos! ¡Sí...! ¡Había llegado el momento! A mitad del año 2019 comenzamos la búsqueda pero sin buenos resultados. Pero estábamos tan decididos que persistimos. En febrero del 2020 llegaba la pandemia a Paraguay, pensamos que sería algo pasajero, no teníamos idea de la envergadura del problema. Hasta que en junio del 2020 llegó la tan anhelada ¡noticia! Justo el día de mi cumpleaños me entero de que ¡estoy embarazada! El mejor regalo que Dios me dio, cumpliendo 35 años.

Desde ese mismo día ya no pude dejar de pensar, día y noche, todo lo que vendría con la llegada de un bebé a nuestras vidas. Y más aún, la incertidumbre de saber hasta cuándo duraría la pandemia. Supusimos que quizás para finales del año ya estaríamos volviendo a la normalidad.
Pero la verdad es que hasta el día de hoy las cosas siguen igual o peor.
Se acercaba el día del parto...febrero 2021. Mis ansias crecían más y más al pasar los días, y aún más cuándo ya tenía todo preparado. La cuna, el roperito, el 'baby set', el carrito, las primeras ropitas... Y los regalos que iban llegando de a poco. Todo eso incrementaba las ganas de que, mí pequeño Mauri, llegue este mundo.
Hasta que por fin en la madrugada del domingo 21 de febrero comenzaron ¡las contracciones! Y con todo el amor del mundo recibía a mí pequeño esa misma tarde.
El embarazo fue la mejor experiencia de vida que tuve hasta hoy en día, sentir a esa personita crecer día a día, sentir las pataditas todo el tiempo, se convirtió en mí mayor felicidad. El parto fue ¡increíble! Lleno de emoción y con la fe puesta en Dios, totalmente segura y confiada en su voluntad.
Los días pasan y solo puedo decir que, Mauricio Ezequiel, trajo un inmenso amor a nuestras vidas.

Hasta ahora, diré que a pesar de las dificultades dentro de la pandemia, de todas las restricciones, de los cuidados excesivos que debemos de tener, estamos disfrutando a pleno cada día en compañía de nuestro bebé.
Y no, no es normal, ningún embarazo en estas circunstancias es normal, porque nada es normal en este tiempo, pero las personas tenemos ese don divino de adaptarnos a los cambios, de hacer frente a cualquier situación, de armarnos de valor y seguir adelante con la mejor actitud y eso es lo que hace que podamos vivir este maravilloso momento, de ser padres, manteniendo la fe en Dios, de que todo irá bien.
El convertirme en madre trajo un cambio total a mí vida, tuve que dejar postergadas mis actividades como coach y otros proyectos. Como mujer emprendedora, también he dejado de lado mis labores para dedicarme 100% al rol de mamá, y de verdad que, el estar al cuidado de mí hijo se ha convertido en mí mejor inversión.

Sé que muchas mujeres, al igual que yo, están pasando por esta hermosa experiencia en éste tiempo, y con todo el amor de mi corazón las abrazo y las animo a que nos unamos en empatía, en solidaridad y en el compromiso de levantar una nueva generación, una generación que trae esperanza, unidad, resiliencia, amor y valoración.
Los niños que van naciendo en este tiempo, son la más sublime expresión del amor de Dios hacia nosotros, demostrándonos que todo el tiempo hay esperanza, que la vida continúa, que un nuevo comienzo nace cada día, y que somos Co-creadores de vida. Portadores del más puro amor.

Estar agradecida con Dios todo tiempo, es y será siempre la clave para vivir en plenitud, cada etapa de la vida, y ser madre es un poderoso motivo por el cual vivir agradecida eternamente.

¡Feliz día a todas las madres del mundo!

Raquel Tandi Coach de negocios y liderazgo
raquel_tandi

CUIDADO CON EL COVID-19 EN LAS SUPERFICIES

Desde que se conoció el Sars-CoV-2 en diciembre de 2019, el virus causante del COVID-19, se han estado realizando miles de investigaciones. Hablamos de un virus nuevo, con gran capacidad de mutación, que se originó en un mercado húmedo en Wuhan, China y que hoy ha llegado a todo el mundo convirtiéndose en Pandemia.

Cada nueva investigación arroja nuevos conocimientos que se convierten en recursos para poder combatir el contagio y buscar, a la mayor brevedad, regresar a nuestra "normalidad". Y pongo la palabra "normalidad" entre comillas ya que, definitivamente, no seremos los mismos después de haber vivido esta pandemia.

Mucho se habla sobre la capacidad de contagio de persona a persona. Se recomienda mantener
una distancia entre personas de seis pies, utilizar mascarillas y lavarse las manos continuamente, pero... **¿qué sucede con las superficies contaminadas?**

En la Toho University, en Japón, se realizó un experimento donde habían personas hablando y estornudando en un espacio cerrado, para poder observar cómo se comportaban las micro partículas de secreciones que salían de la nariz y de la boca. Habían partículas pesadas que caían al suelo, pero otras partículas, más livianas, se mantenían suspendidas en el aire. Estas partículas livianas de secreciones con carga viral podían mantenerse suspendidas en el aire hasta por 20 minutos. Esto quiere decir que, si alguien habla o estornuda en un espacio cerrado, las demás personas podrían respirarlas y contagiarse.

Por otro lado, científicos de los Institutos Nacionales de Salud, CDC, UCLA y la Universidad de Princeton, publicaron en el New England Journal of Medicine que las micro partículas aerosoles con carga viral podían mantenerse suspendidas en el aire hasta por tres horas, y que el virus podía mantenerse viable (vivo) por cuatro horas en el cobre, por 24 horas en el cartón y hasta dos o tres días en plástico y acero inoxidable.

Entonces...
¿qué podemos hacer para no contagiarnos con las superficies o con el aire?

01

Utiliza tu mascarilla en todo momento mientras estés en espacios cerrados donde hayan más personas.

02

Cena en espacios abiertos. La circulación de aire en el exterior previene la carga viral en el aire.

03

Aplica desinfectantes en superficies tales como escritorios, monedas, carritos de compra, productos del supermercado y todas aquellas superficies con las que puedas tener contacto y que entiendas que otras personas han tocado.

04

Aplica desinfectantes en aerosol en el espacio aéreo. Recuerda, las micro partículas pueden permanecer en el aire y podrías contagiarte.

Además, si sabes que hay alguna persona contagiada en algún lugar, los tratamientos desinfectantes con máquinas de volumen ultra bajo son efectivos para eliminar el virus en superficies y en el aire.

Te queremos vivo, te queremos bien. Sigue con tus precauciones, cuidando a tu familia y cuidándote tú. La vida continúa y todo pasará pronto.

Lydia Boschetti Neuro coach. Especialista en calidad de aire.

lydiaboschetti

¿CÓMO LOGRAR VENTAS?

En la actualidad y ante la complejidad del mundo en el que vivimos, muchas empresas, negocios y profesionales se encuentran ante una gran dificultad y esta es: ¿Cómo lograr ventas?

De este resultado depende la supervivencia del negocio, algo que lo hace muy relevante.

En mi labor como consultor son muchas veces las que solicitan mis servicios para que los ayude a lograr mayores ventas y mi primera observación es la siguiente:

Si tu objetivo es aumentar las ventas, partes de un mal objetivo y difícilmente lo lograrás. Esto es así porque las personas solo compran aquello que necesitan y que les aporta valor a su vida. Entonces, si quieres aumentar tus ventas necesitas aportar mayor valor en algo específico y a cierto público.

Necesitas responder con claridad a las siguientes preguntas:

¿Quiénes son tus clientes?, ¿Cuáles son sus necesidades?, ¿Qué valoran?

¿Qué les ofreces de valor y que satisfaga sus necesidades?

¿Qué canales de comunicación utilizas para llegar a ellos?

Mi especial recomendación es que centres tu atención en la propuesta de valor que comunicas a tus clientes y para ello te sugiero 7 pasos:

1. Identifica las necesidades de tus clientes.
2. Identifica qué valoran tus clientes.
3. Analiza tu habilidad para brindar ese valor a tus clientes.
4. Crea una propuesta de valor simple y clara.
5. El mensaje que necesitas comunicar y vender, es acerca del valor, no acerca de las características del producto o servicio.
6. Asegúrate de cumplir con las promesas que les haces a tus clientes.
7. Mejora tu propuesta de valor de forma continua.

Además haz el siguiente ejercicio:

Mira tu negocio desde los ojos de un cliente y con esos mismos ojos mira otros negocios.

Recuerda: Los clientes compran un servicio que puede resolver una situación o problema particular. ¿Qué problema resuelves?

Además, no puedes venderle a todo el mundo y si intentas eso terminarás siendo irrelevante, concéntrate en un mercado limitado y específico que tú puedas atender, identifica ese mercado y cuáles son las necesidades que el mismo tiene.

Si quieres aumentar tus ventas te compartiré un consejo que tomé del gran vendedor Zig Ziglar; 《 Deja de vender y empieza a ayudar a tus clientes a que te compren》

Si deseas entrenarte para vender más, te ofrezco un 20% de descuento en mi entrenamiento, **"Reaprender a Emprender".**

RECORDANDO SER MAMÁ, UN REGALO PANDÉMICO

El pasado 23 de marzo del 2020 en Colombia, mi país, nos llegó el tiempo de iniciar la cuarentena por una pandemia que en aquel momento creíamos no sería mayor a unos meses, hoy 1 año, 1 mes y días después pongo la vista en el retrovisor de mi vida y solo tengo gratitud, no porque la pandemia no me haya golpeado o porque no se hayan ido seres que amo, sino porque aún en medio de todo, el aprendizaje para mi vida como madre ha sido genial. Tengo dos hijas con 14 años de diferencia, la mayor fue cuidada por mi madre y la pequeña que hoy tiene 3 años, por efectos pandémicos está siendo atendida al 100% por mí, y por esos mismos efectos del 2020, dejé de ser empleada y nació mi marca personal, por supuesto han sido grandes retos, profesionalmente como coach y como madre. Hoy entendí que podemos desarrollar todo lo que nos proponemos, siendo madres y en mi caso siendo coach también, y que ambas cosas pueden ser ejecutadas, si aprendemos a involucrar a nuestros hijos en nuestro diario vivir, por ejemplo, enséñales la colaboración, jugando a recoger sus juguetes, enséñales la organización, jugando a ubicarlos por tamaños, colores o funciones, también a cocinar, jugando a crear figuras con la masa de las arepas. Ésta pandemia nos ha invitado a ubicar nuestra mirada en lo verdaderamente importante, antes de que pase a ser urgente y no sepamos qué hacer. Amanece cada mañana con objetivos claros por ejecutar en todos tus roles, procura que sean entre 5 y 9, luego organiza el nivel de importancia de cada uno, ubícalos del más importante al menos importante, establece cantidad de tiempo en cada función, luego agéndalos y por favor, bajo todo pronóstico, sigue ese orden, deja tiempo para imprevistos, con hijos, es algo que siempre puede pasar, al finalizar tu día haz el checklist de todo lo realizado, si cumpliste, ¡yes! celébralo y prémiate por hacerlo, y, si no, entonces eso pendiente pasará a ser importante para tu día siguiente, no es tiempo de juzgarte es tiempo de entender que los errores hacen parte del proceso y de igual manera celébralo, estás creando hábitos.

Ámate tanto, que el mundo entero no tenga más remedio, que amarte igual.

Lizbeth Garrido Coach ontológico

lizgarridozcoach

BENEFICIOS DE LOS ALIMENTOS DE COLOR ROJO

Las frutas y verduras, con su color, nos orientan sobre sus nutrientes y los beneficios para nuestra salud. Los fotoquímicos, responsables de dar el color característico a todos los frutos en la naturaleza, también proveen la información sobre sus características únicas, en el caso del rojo, el caroteno conocido como licopeno, se digiere mejor con grasas por lo que se debe combinar con otros alimentos para hacer más efectiva su absorción.

Ahora, conozcamos algunas de las ventajas sobre estos productos de la preciosa Naturaleza. **Las frutas y verduras rojas, ricas en licopeno, uno de los antioxidantes más poderosos, mejoran la oxigenación celular, proveen de un efecto protector ante el cáncer de próstata, estómago, mama, pulmón y cuello del útero, también nos protegen ante las enfermedades cardiovasculares y preserva nuestras células del ataque de los radicales libres del tabaco.** Contribuyen al adecuado funcionamiento de nuestro sistema inmunológico, evitan daños en nuestro ADN y producen un efecto depurativo, eliminando las sustancias tóxicas de nuestro organismo. Tienen efecto sobre nuestro estado de ánimo, mejorando nuestra reacción ante el estrés, son beneficiosos para personas que presentan hipertensión y arterioesclerosis, ayudan a la absorción del hierro.

Aportan un importante soporte para la conservación muscular y ayudan a evitar el deterioro neurológico.

En definitiva, son grandes aliados de una mejor calidad de vida. ¡Come con rojo de amor!

DESDE QUE, SOY MAMÁ

MI VIDA CAMBIÓ

El amor y la vida me tenían preparada la sorpresa más impactante de mi vida, luego de 10 años de una bella y dulce espera, finalmente un hermoso bebé venía en camino, y con él un mundo lleno de emociones, alegrías, y sobre todo, mucha curiosidad por saber cómo sería el proceso. La maternidad me mostró nuevos desafíos y también me mostró nuevos miedos, pero poco a poco, y con el tiempo, aprendí a identificarlos y a trasmutar cada uno de ellos.

Definitivamente, desde que soy mamá mi vida cambió en todos los sentidos. Aquellas cosas que para mí, en algún momento, fueron importantes, dejaron de serlo, y mis intereses hacia lo simple de la vida comenzaron a tener un valor totalmente inimaginable.

Antes de ser mamá, daba por sentado todo, mis tiempos, proyectos, viajes, reuniones, etc. Pero esto cambió desde el momento en que llegaron **Danielito y Davidsito, mis hijos, quienes con su ternura y amor me elevaron a descubrir un mundo mágico, ese mundo cobró mayor sentido, mayor fuerza, intensidad y compromiso.**

Desde que soy mamá, dejé de vivir apresuradamente, he aprendido a caminar despacio, a detenerme para saborear el instante, a reír con mayor intensidad, desde el alma, a volver a jugar como cuando era niña; desde que soy mamá, mi vida cambió.

Comprendí que **no se trata de ser "madres perfectas", se trata de vivir intensamente la relación entre madre e hijos,** se trata de amor incondicional hacia aquellos seres de luz que necesitan ser comprendidos, apoyados, estimulados, valorados; se trata simplemente de acompañarlos, orientándolos a través del amor y los limites que son muy sanos y necesarios.

Hoy, al igual que tú, todos estamos viviendo días muy complejos a nivel mundial, no solo por la pandemia, sino por la larga lista de distracciones electrónicas que inundan nuestras vidas y que, hasta cierto punto, han afectado a las relaciones con nuestros hijos. **Por ello, ahora, más que nunca, recuperar esa relación materna es indispensable**, y dado esto, comparto contigo actividades que promueven profundamente la relación sana entre madre e hijos.

Establece un tiempo de juegos entre tú y tus hijos. (Por lo menos 15 minutos diarios)

Saber escuchar es el secreto de una comunicación efectiva. Presta atención a sus sentimientos y a sus inquietudes. **No los ignores.**

Cuando estés con tus hijos mantén el contacto visual, este acto de conexión es poderoso.

Cuéntales de tu vida, tus historias, éxitos, caídas y aprendizajes. Esto fomentará aún más la relación con tus hijos.

Como bien dijo - **Madre Teresa de Calcuta:**

"Enseñarás a volar, pero no volarán tus alas. Enseñarás a soñar, pero no sonarán tus sueños.
Enseñarás a vivir, pero no vivirán tu vida.
Sin embargo, en cada vuelo, en cada vida, en cada sueño, perdurará siempre la huella del camino enseñado".

Para todas nosotras, mi amor y mi admiración profunda, hoy y siempre.

Con amor

Paola Vivas Master Coach de vida

paolavivastv

Y Jesús Lloró: Descubre el Poder del Liderazgo Compasivo

¿Sabías que hoy la supervivencia de las Organizaciones depende de incorporar un nuevo modelo de liderazgo?

El versículo más corto de la Biblia es: «Jesús lloró» (Juan 11:35). A pesar de su sencillez gramatical, integra una complejidad incalculable, nos presenta a través de estas dos palabras a Jesús, un líder trascendental, es decir, un líder compasivo. Este ejemplo de líder retoma su importancia a partir de lo que hemos vivido en todos los rincones del mundo a causa de la pandemia, Covid-19, un modelo de liderazgo sobre el cual habla Ángela Kohler, Psicóloga colombiana viviendo en Estados Unidos, en su nuevo libro, que fue presentado el pasado 23 de abril, Día Internacional del Idioma, a través de la plataforma Amazon, y dos horas después, ya era uno de los libros más vendidos en varias categorías.

Es un libro sobre Gerencia, Liderazgo y Administración, donde Ángela describe, dentro de sus 10 capítulos, de manera sencilla y cercana, el concepto de la compasión, considerando el origen histórico y cultural del cuál emerge, y además, sumando el aporte humano de su invitada especial, Paola Vivas. Desde estas perspectivas descubre su poder, apoyada en la psicología, la neurociencia y la psicoterapia contemporánea; a partir de todo ello, presenta el modelo del liderazgo compasivo que construyó enmarcado en nueve competencias que obedecen a cada una de las letras de la palabra «compasivo», que presenta a modo de acróstico, así: Cuidan de sí mismos y de los demás, Observan desde el otro, Mentor para su equipo, Propósito personal y colectivo, Adaptados al cambio, Sirven a todos los seres vivos, Integridad en su vida, Visión estratégica y Obran desde el amor. Finalmente, en el último capítulo se proponen sesenta (60) acciones compasivas hacia ti y hacia los demás para practicar durante un mes, escritas en un lenguaje de fácil comprensión.

Nos dice Ángela, con esta frase que encierra todo el modelo del Liderazgo Compasivo, **"No hay nadie tan pobre que no tenga nada que dar, ni nadie tan rico que no tenga algo que recibir"**

DE LA OSCURIDAD A LA LUZ

DENTRO DEL LABERINTO

Todos tenemos una historia que contar, la mía comienza cuando mi madre muere de un cáncer, quedo con un bebé de 4 meses, un matrimonio que se derrumbaba, la mujer de quien aprendí qué era la ternura y entrega, y me acompañó en mi crianza, comienza con un Alzhéimer, y mi padre, quien hasta ese momento había sido mi ídolo, se transforma en un ser totalmente desconocido para mí; ha sido el momento en que más sola me he sentido, como si mi vida se hubiera volteado como el Titanic, quedando desolada con un bebé en brazos. Este ha sido el momento de mayor oscuridad en mi vida, me encontré dentro de un laberinto, llena de incertidumbre, de desconcierto, donde las emociones como el miedo, la ansiedad y la tristeza eran mi compañía, enfrentada a un gran minotauro: LA SOLEDAD. Vengo de dos genéticas muy fuertes: la depresión, por parte de la familia de mi madre y el suicidio por parte de la familia de mi padre, por lo tanto, en ese momento, dentro de los caminos para salir de mi laberinto estaban o la depresión o el suicidio, sin embargo, miraba a mi hijo y pensaba, debe haber otro camino, pues me imaginaba cómo podría afectar a la vida de mi hijo, si yo escogiera alguno de esos dos y así fue como fui construyendo el hilo que me permitió encontrar otro camino que me sacó a la luz.

En medio de la soledad y desolación, miré a mi alrededor para ver qué armas tenía para combatir a ese minotauro y me desolación de que solo yo puedo enfrentarlo con mi fuerza, coraje, valentía y decisión, y que contaba con cuatro fuentes de fortaleza: mi espiritualidad, mi propósito de vida, mi hijo y mis amigos (red de apoyo), ya solo faltaba construir mi hilo que me mostrara el camino correcto para salir de mi laberinto.

EL HILO DE ARIADNA QUE ME SACÓ A LA LUZ

Lo primero que hice fue revisar mis creencias y cambiar aquellas que no me dejaban salir, luego dejar de sentirme víctima de mis circunstancias para verme como una persona triunfadora y feliz, dejar de justificarme para hacerme cargo, invirtiendo en mi crecimiento personal y sanación emocional, mucha FE (Fuerza Espiritual), paciencia, perseverancia y amor propio.

Y fue así como salí de ese laberinto, reinventando mi vida, dándome cuenta de que ya se nos fue dado todo lo necesario para vivir en plenitud y felicidad, que está dentro de nosotros y que Dios pone el resto, solo es cuestión de confiar.

Te invito a que estés muy pendiente, porque en el mes de Julio será el lanzamiento de mi libro DE LA OSCURIDAD A LA LUZ, donde te contaré con más detalle, cómo salir de esos laberintos que no nos dejan ser felices y cómo alcanzar una vida de mayor plenitud.

Adriana Maria Bernal Coach en Gestión emocional

adrianamariabernalm

SECCIÓN ANUNCIOS

ANÚNCIATE CON NOSOTROS

Quieres dar a conocer tus productos o servicios, nosotros te ayudamos.
Para más información escríbenos a: **@evolucionandoparaelexito.com**

LIMPIANDO MEMORIAS ERRÓNEAS

Sabías que todo lo que han vivido nuestros antepasados directos se transformó en información que se nos ha transmitido inconscientemente a través del genoma humano. Sé que muy probablemente algo de ello lo leíste o escuchaste en alguna parte, o tal vez, dentro del círculo familiar escuchaste algo como: "lo que se hereda no se hurta", en definitiva se trata de lo mismo, la herencia de información que todos llevamos implícitamente. Bien, es obvio que por algo la Naturaleza guarda en su elementos biológicos las memorias existenciales de cada generación, así podemos comprender que por este recurso hemos ido conservando nuestra especie de manera eficiente, sin embargo, hay mucha de esa memoria que desconocemos y que lleva cargas fuertes para nosotros. Ahora, me dirás, qué puedo hacer con eso que desconozco y llevo en hombros, pues, te comparto una de las forma más bellas que he descubierto para elaborar, limpiar y despejar nuestras existencia sin tener que indagar mucho ni viajar lejos.

En primera instancia debemos **saber que nuestra vida no es una casualidad**. Segundo, si estás leyendo esto, debes estar seguro de que se ha abierto la posibilidad de **trabajar en ti algo fundamental, tu energía.** Y tercero, **regálate el tiempo para sentir y hacer este proceso con Amor,** el ingrediente principal.

Prepara hojas de papel, un esferográfico o lápiz de preferencia en tinta azul o rosa, una velita blanca o rosa, cerillas, un plato de cerámica y un recipiente resistente al calor. Elige un espacio cómodo y tiempo disponible. Coloca todos los elementos necesarios sobre la mesita en la te apoyarás para escribir. Toma la velita en tus manos y cierra los ojos mientras respiras y te relajas, esto solamente es para que entres en sincronía con el fuego que te acompañará en el proceso. Coloca la velita en el recipiente resistente al calor, préndela y llévala junto a ti. Con el esferográfico escribe en el papel lo siguiente: 'Yo, (tu nombre completo), desde el Amor que conforma, me libero conscientemente de todas las memorias mal calificadas, erróneas y de conflicto, que se han dado en todas mis generaciones pasadas, por mi línea paterna y materna, de manera perfecta, en armonía con todo y todos, así es.' (repites este párrafo, despacio y bien claro por siete veces consecutivas) al finalizar las repeticiones date el tiempo de leerlas y verbalizar este manifiesto importante, luego, enrolla el o los papeles que hayas utilizado y con sumo cuidado préndeles fuego con la llama de la velita que te acompaña, usa el plato de cerámica para dejar caer el papel que se vaya quemando y finalmente, reúne toda la ceniza que se produjo para soplarla al viento en un lugar abierto cuando te sea factible.

Escribir, usar colores, darnos el tiempo de procesar, verbalizar... todas estas acciones producen un gran movimiento de energía que ponemos en acción con voluntad y amor.

Quien sana sus memorias, sana en todos sus tiempos.

En Amor,

Sofy Catalina Rosas Durán Terapéutica Holística. Psicología Transpersonal

sofy.rosas.duran

MAMÁ,
CUANDO SANAS, TRANSMITES EL ÉXITO A TUS HIJOS

Mamá, qué gran privilegio te entregó Dios cuando te permitió ser dadora de vida y albergar en tu vientre, como en un cálido nido, a cada ser que fue creciendo dentro de ti.
Amorosamente, prestaste a cada hijo tu cuerpo para que allí se alimente, nutra, respire y se desarrolle en esa primera y tibia piscina de amor. Y después de su nacimiento, seguirás siendo el ángel que cuidará de él, soñando con verlo crecer sano y exitoso.

Mamá, representas para cada hijo la primera relación, el primer éxito, eres la portadora de toda la energía de quienes te antecedieron: tus ancestros. Esa energía que transmites a tus hijos, es tan poderosa que define su éxito, prosperidad y abundancia, la relación con su pareja, la relación consigo mismo y hasta su salud física.
Por eso, cuando esa relación no es buena, está fracturada por mala comunicación, dolor, irrespeto, tristeza, tus hijos no tendrán el éxito que desean en ninguna de las áreas mencionadas.

Mamá, cuando recibiste de Dios el encargo de tener hijos, también te llenó de fortalezas, sabiduría y habilidades para hacerles conscientes de 2 cosas: la primera, de sus raíces, que les permitirán sostenerse fuertes y firmes frente a las dificultades de la vida; y la segunda, sus alas, las cuales ayudarás a desarrollar y que los harán volar muy alto para llegar muy lejos mientras cumplen sus sueños y metas.

En este trayecto, muchas veces los hijos no entendemos el amor de mamá, nos revelamos contra ella, la criticamos y a veces llegamos a ser jueces muy duros. Eso produce en tu corazón dolor, tristeza y puede ser que también enojo y quizás desilusión.

Hoy quiero decirte que con el corazón amoroso que tienes, puedes entender que cuando atravesaste las edades de tus hijos, quizás pasó igual con tu mamá, y que eso no es falta de amor, es más bien una mala comunicación. Pedirte también que consideres, que ellos tienen sus propias metas por cumplir, que pueden no coincidir con las que tú imaginaste para ellos.

Sé que tu mayor anhelo es verlos triunfar, y por eso, hoy te pido que derrames tu perdón sobre ellos, los bendigas, ya que es tu bendición la que los enriquece, la que los prospera, la que les da el éxito.

Mamá, llénate de la gracia de Dios, y mira a tus hijos como Él mismo los ve, como triunfadores, con sus propias metas, como grandes profesionales, como los mejores hijos. Y ten la seguridad de que cuando lo hagas, esa fe y la magia de tu amor maternal producirán el milagro de la transformación de tu relación con ellos, tendrás paz en el corazón y alegría en el alma.

Permite que tu bendición y la de Dios se extienda en la vida de tus hijos, de tus amados frutos.

¡Feliz día y gracias por tanto, preciosa mamá!

Sylvia Calero Master coach y consteladora familiar
sylvi_calero_coach

Belleza o Estética

La Sociedad Internacional de Cirugía Plástica (ISAPS) menciona en un estudio que al menos siete países del continente americano, están dentro de la lista de los 25 del mundo en donde se realizan más intervenciones quirúrgicas y no quirúrgicas de carácter estético. Según menciona 'Diario El Comercio' en un reportaje realizado sobre la belleza.

La televisión, las revistas y la moda han exhibido tanto un estándar de belleza perfecta, que surtió efecto en las mentes influenciables, llevándolas a creer que para ser bellas tenían que parecerse a ese "maniquí elaborado" cuyo único objetivo era generar ganancias, poniendo en tendencia profesiones como la cirugía estética, la farmacéutica, la cosmeatría.

Esta ola publicitaria para la influenciable sociedad, trajo como resultado problemas alimenticios como la ortorexia, anorexia, bulimia. Lo que puso en auge profesiones como nutriólogos, terapeutas, etc. En resumidas cuentas la falta de autoestima, identidad y criterio propio han sido el problema de trasfondo en todo este campo social.

Para la neurociencia 《el cuerpo hermoso es una construcción mental》, que se basa en el porcentaje, mas no por la estatura o medidas. Es así que en tú estatura y tus medidas puedes verte bella, luciendo segura y auténtica. Lo que necesitas es alcanzar es, la medida del busto similar a la de la cadera y una cintura al menos con 10 cm menos que la medida de la cadera. Esto se aplica para toda estatura y contextura.

Lo que aquí importa es que las medidas se basen a una dieta sana, no invasiva con acondicionamiento físico mediante ejercicio regular, meditación para elaborar un estado mental equilibrado y buen descanso.

La buena calidad de vida es el mejor escultor.

Emyli Riera Lider Mundial de Educación
@emy.educadora

Tú Revista

EVOLUCIONANDO PARA EL ÉXITO

MAYO 2021

Paola Vivas
Presidenta de Evolucionando para el Éxito
Fundadora de la revista Evolucionando para el Éxito

Lydia Boschetti
Vice Presidenta de Evolucionando para el Éxito
Co-Fundadora de la revista Evolucionando para el Éxito

Sofy Catalina Rosas Durán
Directora de Estilo de la revista
Evolucionando para el Éxito

COLABORADORES EDICIÓN MAYO 2021

Multimedia WorkStation
Porque todos
Tenemos una historia
Que contar

Adriana Maria Bernal, Carlos González
Lizbeth Garrido, Sylvia Calero, Paola Vivas,
Sofy Catalina Rosas Durán, Raquel Tandi
Lydia Boschetti, Ángela Kohler, Emyli Riera.

Follow us on
Instagram
facebook YouTube
@evolucionandoparaelexito.com